

SIATS Journals

Journal of Human Development and Education for specialized Research

(JHDESR)

Journal home page: http://www.siats.co.uk



مجلة التنمية البشرية والتعليم

للأبحاث التخصصية

العدد 1، المجلد 1، تشرين الأول أكتوبر 2015م.

ISSN: 2462-1730

ALDHAKA' ALWUJDANI MIN MANZUR 'IISLAMIIN WADAWRIH FI ALTANMIAT ALBASHARIA

الذكاء الوجداني من منظور إسلامي ودوره في التنمية البشرية

حكيم حركاتي

كلية معارف الوحي والعلوم الإنسانية، الجامعة الإسلامية العالمية بماليزيا

2015



ARTICLE INFO

***Article history*:**
Received 20/6/2015
Received in revised form 20/7/2015
Accepted 1/8/2015
Available online 15/10/2015
***Keywords*:**
Insert keywords for your paper

ملخص

يُعتبر الاهتمام بالدراسات النفسية من أَوْلى أولويات علماء التنمية البشرية، حيث يُسهم ذلك بشكل مباشر في معرفة سلوكيات الإنسان وطرق التعامل معها. أما عن الذكاء الوجداني فيمكن اعتباره من ضمن آخر ما توصل إليه علماء النفس في نهاية القرن الماضي، وكان أول ظهور له على يد العالم الأمريكي دانيال جولمان، والذي عرّفه على أنه قدرتنا على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين وعلى تحقيق ذواتنا، وإدارة انفعالاتنا وعلاقاتنا مع الآخرين بشكل فعال.

وقد كانت معالجة الموضوع من منظور غربي بحت، ويظهر ذلك في جل الدراسات التي اطلع عليها الباحث، لتأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على الذكاء الوجداني من منظور إسلامي لأهميته القصوى في التنمية البشرية عموما وفي المجتمعات الإسلامية خصوصا.

وتهدف هذه الدراسة إلى إبراز أهمية الذكاء الوجداني ودوره في معرفة مشاعر النفس من أجل التحكم فيها وإدارتها وتوجيهها؛ للحصول على علاقات ناجحة بين الشخص ونفسه وبين الشخص وغيره، حيث يعزز فيه جانب الثقة في النفس، ويمكنُّها من اتخاذ القرارات بحكمة ودقة، وذلك تجنبا للنتائج الوخيمة التي قد تجر إلى ما لا يحمد عقباه.

وسيحاول الباحث التركيز على ما ورد في القرآن الكريم من آيات وتفسيرها، والسنة النبوية الشريفة من أحاديث وشروحاتها، والتي تشير إلى موضوع الذكاء الوجداني، كما سيتم والرجوع إلى كتب اللغة، وكتب القدامى لدعم التعريفات والاستدلالات التي قد يحتاج إليها الباحث لمزيد من الدقة والوضوح، معتمدا في ذلك المنهج الاستقرائي والمنهج التحليلي للوصول إلى ما يرنو إليه، مستخدما الخطة التالية:

مقدمة

المبحث الأول: تعريف الذكاء الوجداني وأهم مبادئه وأهدافه في علم النفس المعاصر

المبحث الثاني: مساهمة الذكاء الوجداني في التنمية البشرية من منظور إسلامي

خاتمة: النتائج والتوصيات

قائمة المصادر والمراجع

الكلمات المفتاحية: الذكاء الوجداني، الذكاء العاطفي، التحكم في المشاعر، إدارة الانفعالات، التنمية البشرية.



مقدمة:

مرَّ الذكاء الوجداني بعدة مراحل حتى وصل إلينا في نهاية القرن الماضي على الشكل الذي هو عليه، فقد قال تيم سباراو وأماندا نايت (Tim Sparrow and Amanda Knight) في كتابهما "تطبيق الذكاء الوجداني" (Applied EI)؛ "إدوارد ثورندايك (Edward Thorndike) هو أول من تحدث عن الذكاء الاجتماعي (Social intelligence) سنة 1920م. وفي سنة 1940م ناقش ديفيد وكسلر (David Wechsler)، الجوانب غير الفكرية (Non intellective aspects) أي النفس"[1].

ثم يشير المؤلف إلى أن أول بوادر الذكاء الوجداني الفعلي كانت في عام 1986م، أين استخدم الطالب "وين باين (Wayne Payne) عبارة "الذكاء العاطفي" في أطروحة غير منشورة"[2] لنيل درجة الدكتوراه، لكن حسب صاحب الكتاب فإن السبق في النشر كان لدانيال جولمان (Daniel Goleman) حيث "نشر أول كتاب له حول الذكاء العاطفي عام 1995م"[3].

المبحث الأول: تعريف الذكاء الوجداني وأهم مبادئه وأهدافه في علم النفس المعاصر

المطلب الأول: مفهوم الذكاء الوجداني (Emotional Intelligence)

المَنَظِّرون للذكاء الوجداني عرضوا عدة تعريفات مختلفة في ألفاظها ومعانيها لكنها في النهاية تصب في غرض واحد وهو معالجة المشاعر بشتى أنواعها. من بين التعريفات المتداولة نذكر ما يلي:

تعريف دانييل جولمان: يقول دانيال جولمان الذكاء الوجداني هو "سلسلة من القدرات العاطفية المتواجدة عند أي فرد، والتي يحتاجها في عمله وفي احتكاكه مع الآخرين"[4]، أما ليلى الجبالي فترجمت التعريف كالتالي: "قدرة الإنسان على التعامل الإيجابي مع ذاته ومع الآخرين، لتحقيق أكبر قدر من السعادة لنفسه ومن حوله"[5].

تعريف سالوفي وماير: "الذكاء الوجداني هو القدرة على إدراك المشاعر، والتمكن من توليد العواطف، لمساعدة الفكر، ولفهم العواطف والمعرفة العاطفية، من أجل الحصول على عواطف منظمة وذلك لتعزيز النمو العاطفي والفكري"[6].

---

[1] Tim Sparrow and Amanda Knight. Applied EI (The Importance of Attitudes in Developing Emotional Intelligence). 2006 John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester,West Sussex PO19 8SQ, England, p5.

[2] أنظر، نفس المرجع، ص5.

[3] أنظر، نفس المرجع، ص5.

[4] Goleman Daniel, Emotional Intelligence, New York: Bantam Books, P271.

[5] دانييل، جولمان، الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلى الجبايلي، (الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، د.ط، أكتوبر2000م)، ص1.

[6] Peter Salovey & Jack Mayer. Emotional development and emotional Intelligence, BasicBooks, A Subsidiary of Perseus Books, P5.



تعريف بارون: الذكاء الوجداني هو: "مجموعة متماسكة من العواطف والقدرات الاجتماعية، والمهارات، والسلوكات؛ التي تؤثر على التصرف الذكي"[7]، ونقل جيرالد وموش عن بارون تعريفا آخر لبارون حيث قال"مجموعة من القدرات غير المعرفية والكفاءات والمهارات التي تؤثر على قدرة المرء على النجاح في التعامل مع المطالب البيئية والضغوطات"[8].

التعريف الراجح:

مما سلف من التعريفات نستطيع القول أن الذكاء الوجداني هو: "القدرة على فهم مشاعر النفس ومشاعر الغير، والتحكُّم فيها، وتوجيهها قصد جلب السعادة وتجنب ما قد ينجم عنها من سلبيات".

المطلب الثاني: مبادئ الذكاء الوجداني

هنا سيعرض الباحث أهم المبادئ المطروحة في الذكاء الوجداني والتي اشتهر مؤلفوها بالتنظير لهذا العلم:

1) مبادئ دانيال جولمان:

يرى جولمان أن هناك أبعاد خمسة للذكاء الوجداني[9] نذكرها فيما يلي:

1. **الوعي بالذات (Self – awareness)**: وهو العامل الذي يجعل الفرد يثق بنفسه ويحسن إدارة انفعالاتها.
2. **التحكم في العواطف بشكل عام (Handling emotions generally)**: وهو القدرة على التحكم في الانفعالات الداخلية للشخص.
3. **التحفيز أو الدافعية (Motivation)**: ويحوي عدة دوافع نذكرها فيما يلي:

دافع الإنجاز، التخطيط لما تصبو إليه المجموعة، التأهب لاستغلال أي الفرص، المثابرة من أجل تحقيق المطلوب.

4. **التعاطف (Empathy)** وهي قراءة مشاعر الآخرين من خلال: نبرات صوتهم **أو** ملامح وجوههم.

ويرتكز على: فهم الآخرين، التوافق مع الآخرين، تقديم العون للآخرين، اختلاف الفاعلية، الوعي السياسي.

5. **المهارات الاجتماعية (Social Skills)**: وهي القدرة على التعامل مع الأزمات والمواقف المفاجئة. ولها عنصرين مهمين وهما: مهارة التعامل مع مشاعر الآخرين، التعامل بسلامة مع الآخرين.

– كما جولمان طرح نظرية أخرى مع كاري تشارنيس[10] بأربعة مبادئ فقط، هي: الوعي بالذات، إدارة الذات، الوعي الإجتماعي، إدارة العلاقات، ويبقى النموذج الأول هو الأكثر شهرة واستخداما.

2) مبادئ سالوفاي وكاريوسو[11] :

---

[7] <انظر، موقع، بارون، http://reuvenbaron.org/wp/?page_id=14>، آخر تعديل، يوم: 2014/04/12م.

[8] Gerald Matthews, Moshe Zeidner, and Richard D. Roberts, Emotional Intelligence Science and Myth, A Bradford Book The MIT Press Cambridge, Massachusetts London, England, p15

[9] Goleman Daniel, Working with Emotional Intelligence, New York, Bantam Books, P26-P27.

[10] Salovey and Caruso, The Emotionally Intelligent Manager, San Francisco, USA, Jossey-Bass, 1st edition, P28.

11 Salovey and Caruso, The Emotionally Intelligent Manager, P xi.



لا يكاد سلفر وماير يختلف مع جولمان في المبادئ التي طرحها للذكاء الوجداني، حيث ذكرها كالتالي وبنوع من التفصيل نحن في غنى عنه لما فيها من التشابه مع المبادئ السابقة لجولمان: معرفة عواطف الشخص (الوعي الذاتي)، إدارة العواطف، تحفيز النفس، إدراك عواطف الآخرين، التعامل مع العلاقات.

3) **مبادئ بارون**[12]: بارون على عكس سابقيه في الطرح لم يصنف مبادئ الذكاء الوجداني ذاتيا واجتماعيا، بل طرحها في مجموعة من النقاط العامة على النحو الآتي:

1. **معرفة الذات** (**Self–Regard**): إنها القدرة على النظر بدقة في أنفسنا وتقييمها.
2. **الوعي العاطفي الذاتي** (**Emotional Self–Awareness**): هو القدرة على التعرف على مختلف عواطفنا والتمييز بينهما.
3. **تأكيد الذات** (**Assertiveness / Emotional Self–Expression**): وهي قدرتنا على التعبير بشكل فعال وبناء على مشاعرنا وأنفسنا بشكل عام.
4. **الاستقلال** (**Independence**): وهو القدرة على التخلص من التبعية العاطفية للآخرين.
5. **التعاطف** (**Empathy**): ويعبر عن مدى قدرتنا على إدراك وفهم مشاعر الآخرين.
6. **المسؤولية الاجتماعية** (**Social Responsibility**): قدرتنا على التعامل مع مختلف الفئات الاجتماعية، والمساهمة في التعاون معهم بطريقة بناءة.
7. **العلاقة بين الأشخاص** (**Interpersonnel Relationship**): وهو قدرتنا على تأسيس علاقات جيدة والحفاظ عليها، والتواصل بشكل جيد مع الآخرين.
8. **التعامل مع الضغوطات** (**Stress Tolerance**): ويعرف على أنه القدرة على إدارة العواطف في أوقات الضغوطات.
9. **التحكم في الاندفاعات** (**Impulse Control**): ويعرف على أنه القدرة على الإدارة الفعالة والبناءة للعواطف في حال الانفعال.
10. **الاختبار الواقعي** (**Reality–Testing**): هذا العامل يحكم على قدرتنا على التحقُّق بموضوعية من مشاعرنا والتفكير من خلال نظرة (حقيقة) خارجية.
11. **المرونة** (**Flexibility**): ويعرف بقدرتنا على التكيف وضبط المشاعر والتفكير والسلوك في الظروف والوضعيات المستجدة.

12> انظر، موقع بارون، http://reuvenbaron.org/wp/?page_id=40<، آخر تعديل يوم: 4014/04/16م.



12. **حل المشكلات** (**Problem-Solving**): قدرتنا على حل المشاكل ذات الطبيعة الشخصية والتعامل مع الآخرين بشكل فعال .

13. **تحقيق الذات** (**Self-Actualization**): ويعرف هذا العامل بمدى قدرتنا على تحديد الأهداف الشخصية والدافع لتحقيق هذه الأهداف من أجل تفعيل إمكانياتنا .

14. **التفاؤل** (**Optimism**): ويعرف هذا العامل بمدى قدرتنا على الحفاظ على موقف إيجابي ومتفائل تجاه الحياة حتى في مواجهة الشدائد .

15. **السعادة أو الرفاهية** (**Happiness /Well-Being**): ويعرِّف هذا العامل قدرتنا على الشعور بالاحتواء مع أنفسنا، والآخرين ومع الحياة بشكل عام.

❖ في النهاية يمكن تبقى أهم مبادئ الذكاء الوجداني المتداولة هي التي طرحها دانيال جولما.

المطلب الثالث: أهداف الذكاء الوجداني

1) يرى جين سيغال وجيلين جاف[13] (Jeanne Segal and Jaelline Jaffe) أن:

1. العاطفة يمكن أن تتجاوز أفكارنا وتؤثر عميقا في سلوكنا.

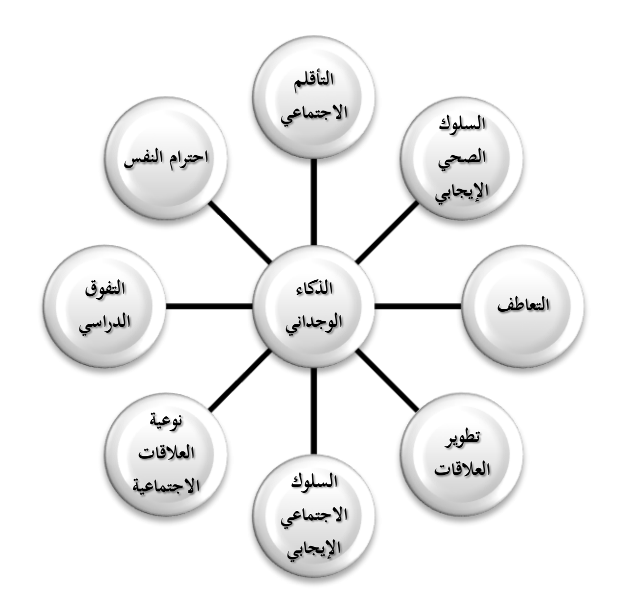
2. تطوير مهارات الذكاء الوجداني تساعدنا على: التعرف على عواطفنا واحتوئها والتعامل معها بشكل فعال، التعرف على عواطف الآخرين، تجاوز الذكاء المعرفي العالي، توقع النجاح في جميع أنواع العلاقات.

2) هاهو الكاتب (موش زينر) مع مجموعة من الباحثين يلخصون أهمية الذكاء الوجداني في الشكل التالي[14]:

13 Jeanne Segal and Jaelline Jaffe, Author of *Raising Your Emotional Intelligence* and *Language* of Emotional Intelligence. New York Chicago San Francisco Lisbon London Madrid Mexico City Milan New Delhi San Juan Seoul Singapore Sydney Toronto, p1-2

14 Moshe Zeidner, Gerald Matthews, and Richard D. Roberts, What we know about emotional intelligence, How It Affects Learning, Work, Relationships, and Our Mental Health, p173.





3) كما أن أحد المواقع على الشبكة العنكبوتية[15] يطرح أهمية الذكاء الوجداني في النقاط التالية:

1. **الصحة البدنية**: من خلال كوننا على علم بحالتنا العاطفية وردود الأفعال لدينا حال الإجهاد؛ يمكننا أن نأمل في إدارة ذلك الإجهاد والحفاظ على صحة جيدة في حياتنا.
2. **الصحة العقلية**: يساعد على التخفيف من القلق وتجنب الاكتئاب وتقلب المزاج.
3. **العلاقات**: فهم احتياجات ومشاعر وردود أفعلا الأشخاص يؤدي إلى علاقات أقوى وأكثر متانة.
4. **حل النزاعات**: من السهل بكثير تسوية النزاعات، أو ربما تفاديها قبل أن تبدأ.
5. **النجاح**: المستوى العالي من الذكاء العاطفي يساعدنا على تقوية محفزاتنا الداخلية، والتي يمكن أن تقلل من التسويف، وزيادة الثقة بالنفس، وتحسين قدرتنا على التركيز على الهدف.
6. **القيادة**: القدرة على فهم ما يحفز الآخرين، والاحتكاك بعهم بطريقة إيجابية، وبناء روابط أقوى معهم في مكان العمل، فالقائد الفعّال يمكنه التعرف بسهولة على حاجيات مجموعته.

❖ **من مجموع الأهداف السابقة يمكن أن نستخلص أن الذكاء الوجداني يسعى إلى:**

- التواصل الإيجابي مع النفس والآخرين، وسهولة إقامة العلاقات والإحساس بالغير.
- إعادة تعريف الأهداف و النتائج.
- القدرة على رعاية أجسامنا (الصحة الجسدية).
- التخفيف من القلق وتجنب الاكتئاب وتقلب المزاج.
- تسوية النزاعات، أو ربما تفاديها قبل أن حدوثها.

15 موقع، lifehack> ،http://www.lifehack.org/articles/communication/emotional-intelligence-why-important.html ،< آخر تعديل يوم: 4014/04/18م.



- تجنب التسويف، الثقة في النفس، التركيز على الهدف.
- انشاء فريق عمل قوي من خلال الاستفادة من التنوع العاطفي للفريق ومعرفة اهتماماتهم و دوافعهم.
- القدرة على تهدئة انفعالات الآخرين جراء محنة ما أصابتهم.

المبحث الثاني: مساهمة الذكاء الوجداني في التنمية البشرية من منظور إسلامي.

المطلب الأول: تعريفات لغوية واصطلاحية

بداية سيحاول الباحث تحليل جملة الذكاء الوجداني، والبحث عن معاني واصطلاحات مختلف الألفاظ المكونة لها والداخلة في استخدامها.

أولا: الذكاء

تعريف الذكاء لغة:

الذكاء؛ "يقال ذَكُوَ قَلْبُه يَذْكُو إذا حَيَّ بَعْدَ بَلادَةٍ فهو ذَكِيٌّ على فَعِيلٍ"[16]، هو "القدرة على التحليل والتركيب والتمييز والاختيار وعلى التكيف إزاء المواقف المختلفة"[17]، "الذَّكاءُ في الفَهْمِ أَن يكون فَهْماً تامّاً سريع القَبُولِ"[18]، "الذَّكاءُ سُرْعة الفِطْنَة"[19].

تعريف الذكاء اصطلاحا:

الذكاء: "يستعمل في الفطانة يقال رجل ذكي، وفلان من الأذكياء، يريدون به المبالغة في فطانته كقولهم فلان شعلة نار"[20]، "ذَكَاء (Intelligence): يشمل الذكاء قدرات الفرد على فهم المعلومات وتدبرها وتحليلها والتعامل مع الحقائق والمواقف والمشكلات"[21].

ثانيا: الوجدان

تعريف الوجدان لغة:

[16] ابن منظور، محمد بن مكرم الأفريقي المصري، لسان العرب، (بيروت: دار صادر،ط1، د.ت)، ج14، ص287.

[17] إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، تحقيق: مجمع اللغة العربية، (الاسكندرية: دار الدعوة للنشر، د.ط، د.ت)، ج1، ص314

[18] ابن منظور، لسان العرب، ج14، ص287.

[19] ابن منظور، لسان العرب، ج14، ص287.

[20] الكفومي،أبو البقاء أيوب بن موسى الحسيني، معجم في المصطلحات والفروق اللغوية، تحقيق: عدنان درويش، محمد المصري (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1419هـ-1998م)، ص124.

[21] لطفي الشربيني، معجم مصطلحات الطب النفسي، (الكويت: مكرز تعريب العلوم الصحية، دط ، د.ت)، ص86.



– "وَجَدَ فلان يَجِدُ وجدًا حزن وعليه موجدة غضب وبه وجدا أحبه، تَوَجَّدَ لفلان حَزِن له وبفلانة أحبَّها. الوجدان في الفلسفة يطلق أولا على كل إحساس أولي باللذة أو الألم وثانيا على ضرب من الحالات النفسية من حيث تأثرها باللذة أو الألم في مقابل حالات أخرى تمتاز بالإدراك والمعرفة "[22].

– "وَجَد عليه في الغَضب يَجُدُ ويَجِدُ وَجْداً وجِدَةً وموجَدةً ووِجْداناً غضب، وَجَدَ به وَجْداً في الحُبِّ لا غير وإِنه ليَجِدُ بفلانة وَجْداً شديداً إِذا كان يَهْواها ويُحِبُّها حُبّاً شديداً"[23].

ثالثا: العاطفة

تعريف العاطفة لغة:

– عطف عطفا وعطوفا مال وانحنى... الناقة على ولدها حنت عليه ودر لبنها وعليه أشفق ورحم"[24]، "امرأةٌ عَطيفٌ كأميرٍ: لَيِّنَةٌ مِطْواعٌ لا كِبْرَ لها...واسْتَعْطَفَهُ: سأَلَهُ أن يَعْطِفَ عليه"[25].

ثالثا: الانفعال

تعريف الانفعال لغة:

– "انفعل مطاوع فعله فهو منفعل وبكذا تأثر به انبساطا وانقباضا"[26].

تعريف الانفعال اصطلاحا:

– أما الانفعال اصطلاحا فهو "حالة وجدانية تصاحبها أنشطة غدية وحركية"[27].

المطلب الثاني: مساهمة الذكاء الوجداني في التنمية البشرية من القرآن والسنة.

أول ما يجب أن يبدأ به المؤمن في كل أعماله إخلاص النية لله في كل خطوة يخطوها، وابتغاء مرضاة الله وحده سبحانه، فعَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رضي الله عنه قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يَقُولُ: «إِنَّمَا الأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى، فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى دُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ إِلَى امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا فَهِجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ»[28].

---

[22] انظر، إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، ج2، ص1013.

[23] انظر، ابن منظور، لسان العرب، ج3، ص445.

[24] انظر، إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، ج2، ص608. انظر أيضا، ابن منظور، لسان العرب، ج9، ص249.

[25] محمد بن يعقوب الفيروز آبادي، القاموس المحيط، (بيروت: دار الفكر، د. ط، 1983م)، ج1، ص1083.

[26] انظر، إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، ج2، ص695.

[27] فؤاد أبو حطب ومحمد سيف الدين، معجم علم النفس والتربية، (مصر: المطابع الأميرية، د.ط، 1984)، ج1، ص52.

[28] محمد بن إسماعيل أبو عبد الله الجعفي، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه، تحقيق: مصطفى ديب البغا، (بيروت: دار ابن كثير، اليمامة، ط3، 1407هـ/1987م)، كيف كان بدء الوحي إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وقول الله جل ذكره{إنا أوحينا إليك كما أوحينا إلى نوح والنبيين من بعده}، حديث رقم1، ج1، ص6.



إيراد هذا الحديث من باب تصحيح النيات في كل الأعمال وجعلها خالصة لوجه الله، وهنا لا بد من استحضار نية التعبد والتقرب إلى الله في كل ما يتعرض له المؤمن من ضغوطات نفسية وتغيرات في مشاعره.

قال ابن حجر العسقلاني "بغَّضَ الله إلى النبي صلى الله عليه وسلم الأوثان، وحبب إليه خلال الخير ولزوم الوحدة فرارا من قرناء السوء، فلما لزم ذلك أعطاه الله على قدر نيته ووهب له النبوة"[29].

وهنا سنعرض بعض الانفعالات التي قد تصدر من أي شخص في مكان عمله، وكيف عالجها القرآن الكريم والرسول الرحيم صلى الله عليه وسلم، مع استخلاص بعض الفوائد العملية لنجاح أكبر.

1. الغضب

الغضب في اللغة: جاء في المعجم الوسيط: "غضب عليه غضباً؛ سخط عليه وأراد الانتقام منه...والغضب استجابة لانفعال يتميز بالميل إلى الاعتداء"[30].

– قال تعالى: ﴿**وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ. الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ**﴾[31]، ﴿**إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ**﴾، يعني: "إلى ما يستر عليكم ذنوبكم من رحمته، وما يغطيها عليكم من عفوه عن عقوبتكم عليها"[32]. "وقد دلّت هذه الآية على أن كظم الغيظ والعفو عن الناس؛ من صفات أهل الجنة، وكفى بذلك حثا على ذلك. ودلت أيضا: على أن ذلك من الإحسان الذي يحبُّ الله المتصفين به"[33].

في الآية عدة لطائف نفسية نذكر منها:

✓ الإنفاق من المال يكسب الشخص الاستقرار النفسي الذي يسعى له الكثير من الناس، كما أنه يوطد العلاقات الاجتماعية بين الأفراد في المجموعة الواحدة: ﴿**الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ**﴾، ولا يجب ان ينحسر الإنفاق على المحتاجين فقط، بل دعوتك لأخيك لتناول كوب قهوة، او وجبة غداء معك قد يجعله يحس بكثير من الفرح والسرور، ويزيد من محبته لك.

✓ أن يحاول الشخص ضبط غضبه وإخماده مهما كان المسبب: ﴿**وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ**﴾.

---

[29] ابن حجر، أبو الفضل أحمد بن علي العسقلاني. 1379هـ، فتح الباري شرح صحيح البخاري، تصحيح وتحقيق: عبد العزيز بن عبد الله بن باز، (بيروت: دار المعرفة، د.ط، د.ت)، ج1، ص11.

[30] إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، ج2، ص654.

[31] سورة آل عمران، الآية: 133-134.

[32] الطبري، محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الآملي أبو جعفر، جامع البيان في تأويل القرآن، تحقيق: أحمد محمد شاكر، (القاهرة: مؤسسة الرسالة، ط1، 2000م)، ج7، ص207.

[33] الشنقيطي، محمد الأمين بن محمد المختار الجكني، أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن، (جدة: دار علم الفوائد للنشر، د. ط، د. ت)، ج27، ص 235.



✓ التسامح مع الآخرين أفضل وسيلة عملية لضبط الانفعالات السلبية ومن بينها الغضب.

– عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ الأَنْصَارِيِّ ﷺ قَالَ: ﴿قَالَ رَجُلٌ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، لا أَكَادُ أُدْرِكُ الصَّلاةَ مِمَّا يُطَوِّلُ بِنَا فُلانٌ، فَمَا رَأَيْتُ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم فِي مَوْعِظَةٍ أَشَدَّ غَضَبًا مِنْ يَوْمِئِذٍ، فَقَالَ: «أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّكُمْ مُنَفِّرُونَ، فَمَنْ صَلَّى بِالنَّاسِ فَلْيُخَفِّفْ، فَإِنَّ فِيهِمُ الْمَرِيضَ وَالضَّعِيفَ وَذَا الْحَاجَةِ﴾[34].

✓ لا حظوا قول أبي مسعود فما رأيت النبي صلى الله عليه وسلم في موعظة أشد غضبا فلا بد من الغضب إذا اقتضى الأمر، من أجل سيرورة أحسن للعمل أو جلب منفعة أكبر.

– عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ –رضي الله عنه– قَالَ: ﴿صَلَّى بِنَا رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم إِحْدَى صَلاتَيِ الْعَشِيِّ، فَصَلَّى بِنَا رَكْعَتَيْنِ ثُمَّ سَلَّمَ، فَقَامَ إِلَى خَشَبَةٍ مَعْرُوضَةٍ فِي الْمَسْجِدِ فَاتَّكَأَ عَلَيْهَا كَأَنَّهُ غَضْبَانُ وَوَضَعَ يَدَهُ الْيُمْنَى عَلَى الْيُسْرَى وَشَبَّكَ بَيْنَ أَصَابِعِهِ وَوَضَعَ خَدَّهُ الأَيْمَنَ عَلَى ظَهْرِ كَفِّهِ الْيُسْرَى وَخَرَجَتِ السَّرَعَانُ مِنْ أَبْوَابِ الْمَسْجِدِ، فَقَالُوا: قَصُرَتِ الصَّلاةُ؟ وَفِي الْقَوْمِ أَبُو بَكْرٍ وَعُمَرُ، فَهَابَا أَنْ يُكَلِّمَاهُ، وَفِي الْقَوْمِ رَجُلٌ فِي يَدَيْهِ طُولٌ يُقَالُ لَهُ ذُو الْيَدَيْنِ، قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَنَسِيتَ أَمْ قَصُرَتِ الصَّلاةُ؟ قَالَ: «لَمْ أَنْسَ وَلَمْ تُقْصَرْ» فَقَالَ: «أَكَمَا يَقُولُ ذُو الْيَدَيْنِ؟» فَقَالُوا: نَعَمْ. فَتَقَدَّمَ فَصَلَّى مَا تَرَكَ ثُمَّ سَلَّمَ ثُمَّ كَبَّرَ وَسَجَدَ مِثْلَ سُجُودِهِ أَوْ أَطْوَلَ ثُمَّ رَفَعَ رَأْسَهُ وَكَبَّرَ ثُمَّ كَبَّرَ وَسَجَدَ مِثْلَ سُجُودِهِ أَوْ أَطْوَلَ ثُمَّ رَفَعَ رَأْسَهُ وَكَبَّرَ ثُمَّ سَلَّمَ﴾[35]. (بخاري: 482)

✓ مخاطبة الناس بأدب في مكان العمل مهما كان سبب الغضب، تأسيا به صلى الله عليه وسلم حال غضبه، حيث كان يغضب في مواقف ويحجم عن الغضب في مواقف أخرى حسب الداعي لذلك.

– عَنْ عَائِشَةَ –رضي الله عنها–، قَالَتْ: ﴿دَخَلَ الْيَهُودُ عَلَى النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم فَقَالُوا: السَّامُ عَلَيْكَ. فَلَعَنْتُهُمْ فَقَالَ: «مَا لَكِ»؟ قُلْتُ: أَوَلَمْ تَسْمَعْ مَا قَالُوا؟ قَالَ: «فَلَمْ تَسْمَعِي مَا قُلْتُ: وَعَلَيْكُمْ﴾[36].

✓ عندما كان الأمر متعلقا بالأشخاص لم ينتصر صلى الله عليه وسلم، ولكن لما كان الأمر متعلقا بالله قال صلى الله عليه وسلم ردوا عليهم (لا يغضب لنفسه صلى الله عليه وسلم).

– عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ –رضي الله عنهما– قَالَ: ﴿بَيْنَمَا رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يَقْسِمُ غَنِيمَةً بِالْجِعْرَانَةِ إِذْ قَالَ لَهُ رَجُلٌ: اعْدِلْ. فَقَالَ لَهُ: لَقَدْ شَقِيتُ إِنْ لَمْ أَعْدِلْ﴾[37].

✓ لا تلتفت إلى تعليقات الآخرين السلبية إذا كُنتَ تؤدي عملك على أكمل وجه.

---

[34] البخاري، الصحيح، كتاب العلم، باب الغضب في الموعظة والتعليم إذا رأى ما يكره، ج1، ص30، حديث رقم90.

[35] البخاري، الصحيح، أبواب المساجد، باب تشبيك الأصابع في المسجد وغيره، ج1، ص103، حديث رقم482.

[36] البخاري، الصحيح، كتاب الخمس، باب ما جاء في بيوت أزواج النبي صلى الله عليه و سلم وما نسب من البيوت إليهن، ج4، ص44، حديث رقم2935.

[37] البخاري، الصحيح، كتاب بدئ الخلق، باب خمس من الدواب فواسق يقتلن في الحرم، ج4، ص91، حديث رقم3138.



2. الصفح والمغفرة:

المغفرة لغة: "الغَفْر: السَّتر، والغُفْران والغَفْرُ بمعنًى. يقال: غَفَر الله ذنبه غَفْراً ومَغفِرةً وغُفراناً. قال في الغَفْر:

في ظلِّ مَن عَنَتِ الوُجوهُ له مَلِكِ المُلوكِ ومالِكِ الغَفْرِ"[38].

وقال ابن الجزري: "ومن أسماء اللّه تعالى (الغَفَّار والغَفُور) وهما من أبنِية المبالَغة ومعْناهما؛ السَّاتِر لذُنوبِ عِبَاده وعُيوبهم المتَجاوِز عَن خَطَاياهُم وذنوبهم. وأصل الغَفْر: التَّغْطِية. يقال: غَفَر اللّه لك، غَفْراً وغُفْراناً ومَغْفِرَةً. والمِغْفِرَة: إلْبَاسُ اللّه تعالى العَفْوَ للمُذْنِبين"[39].

- عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ –رضي الله عنه– قَالَ: ﴿كَانَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم فِي السُّوقِ فَقَالَ رَجُلٌ: يَا أَبَا الْقَاسِمِ، فَالْتَفَتَ إِلَيْهِ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم فَقَالَ: إِنَّمَا دَعَوْتُ هَذَا، فَقَالَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم: «سَمُّوا بِاسْمِي وَلا تَكَنَّوْا بِكُنْيَتِي»﴾[40].

✓ بعض الألفاظ التي تصدر ممن هم دونك في العمل لا تحتاج إلى تتبعها وتضخيمها وإعطائها أكثر من قيمتها، بل العفو والصفح أولى في حالات مثل هذه.

- عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ –رضي الله عنه– أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم يَتَقَاضَاهُ فَأَغْلَظَ فَهَمَّ بِهِ أَصْحَابُهُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: «دَعُوهُ فَإِنَّ لِصَاحِبِ الْحَقِّ مَقَالًا» ثُمَّ قَالَ: «أَعْطُوهُ سِنًّا مِثْلَ سِنِّهِ» قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِلَّا أَمْثَلَ مِنْ سِنِّهِ فَقَالَ: «أَعْطُوهُ فَإِنَّ مِنْ خَيْرِكُمْ أَحْسَنَكُمْ قَضَاءً»[41].

- عَنْ أَنَسٍ –رضي الله عنه– ﴿أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم كَانَ عِنْدَ بَعْضِ نِسَائِهِ فَأَرْسَلَتْ إِحْدَى أُمَّهَاتِ الْمُؤْمِنِينَ مَعَ خَادِمٍ بِقَصْعَةٍ فِيهَا طَعَامٌ، فَضَرَبَتْ بِيَدِهَا فَكَسَرَتِ الْقَصْعَةَ فَضَمَّهَا وَجَعَلَ فِيهَا الطَّعَامَ وَقَالَ: «كُلُوا» وَحَبَسَ الرَّسُولَ وَالْقَصْعَةَ حَتَّى فَرَغُوا فَدَفَعَ الْقَصْعَةَ الصَّحِيحَةَ وَحَبَسَ الْمَكْسُورَةَ﴾[42].

✓ بعض المشاعر اللاإرادية التي قد تصدر أحيانا من بعض الأشخاص بدافع نفسي لا قدرة لهم على كبته يجب التجاوز عنها ولو مؤقتا، ثم نصحهم فيما بعد إذا كان الأمر يحتاج ذلك.

3. الحزن والأسى:

الحزن لغة: "الحُزْنُ والحَزَنُ ضد السرور...والحَزْنُ ما غلظ من الأرض وفيها حُزُونةٌ"[43]. والأسى والحزن بمعنى واحد.

---

[38] أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريا، معجم مقاييس اللغة، تحقيق: عبد السلام محمد هارون، (الأردن: دار الفكر، د.ط، 1979م)، ج4، ص385.

[39] أبو السعادات المبارك بن محمد الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، تحقيق: طاهر أحمد الزاوى ومحمود محمد، ج3 ، ص703.

[40] البخاري، الصحيح، كتاب البيوع، باب ماذكر في الأسواق، ج3، ص66، حديث رقم2121. أخرجه، مسلم، صحيح مسلم، الآداب باب النهي عن التكني بأبي القاسم، ج2، ص746، حديث رقم2131.

[41] البخاري، الصحيح، كتاب الوكالة، باب الوكالة في قضاء الديون، ج3، ص99، حديث رقم2306.

[42] البخاري، الصحيح، كتاب المظالم والغضب، باب إذا كسر قصعة أو شيئا لغيره، ج3، ص136، حديث رقم2481.

[43] الرازي، محمد بن أبي بكر بن عبدالقادر، مختار الصحاح، تحقيق: محمود خاطر، (بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، ط ج، 1995م)، ج1، ص167.



جاء في كتاب الله :﴿ **يَاأَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ**﴾[44]. وفي المعجم الوسيط: "فهو محزون وحزين، والمكان حزناً: خشن وغلظ، والرجل حزنا: وحزنا اغتم، وفي التنزيل العزيز: ﴿**وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ**﴾[45]. وأيضا: ﴿ **وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ**﴾[46]...وفلان صار في الحزن وركب الحزن والأمر فلانا غمه"[47].

– قال تعالى: ﴿**وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ (84) قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ (85) قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ (86)**﴾[48].

✓ فلنتأمل هذه الآية وننظر ماذا فعل الحزن في نبي من أنبياء الله، وهو الذي يتنزل عليه الوحي، ولكن هذه ليست سنة كونية أو مشيئة ربانية، فالإنسان لا بد أن يحاول تجنب كل ما يؤذيه، وقد جاء العلاج شافيا كافيا في قوله تعالى: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ**﴾[49].

✓ يمكن لكثير من الأشياء أن تسبب الحزن والكآبة للإنسان نظرا لما يتعرض له أحياناً نتيجة فشل في العمل، أو تصرف خاطئ مع أحدهم، أو تسرع في موقف ما، أو نتيجة سوء معاملة من شخص معين في مكان العمل، وتبقى الإستقامة على طريق الله والتمسك بحبله المتين هي مصدر كل سعادة.

– عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ –رضي الله عنه– قَالَ: ﴿شَهِدْنَا بِنْتًا لِرَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ: وَرَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم جَالِسٌ عَلَى الْقَبْرِ، قَالَ: فَرَأَيْتُ عَيْنَيْهِ تَدْمَعَانِ، قَالَ: فَقَالَ: «هَلْ مِنْكُمْ رَجُلٌ لَمْ يُقَارِفِ اللَّيْلَةَ»؟ فَقَالَ أَبُو طَلْحَةَ: أَنَا، قَالَ: فَانْزِلْ. قَالَ: فَنَزَلَ فِي قَبْرِهَا﴾[50].

– وَعَنِ الْمُغِيرَةِ بْنِ شُعْبَةَ –رضي الله عنه– قَالَ: ﴿كَسَفَتِ الشَّمْسُ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يَوْمَ مَاتَ إِبْرَاهِيمُ، فَقَالَ النَّاسُ: كَسَفَتِ الشَّمْسُ لِمَوْتِ إِبْرَاهِيمَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ لا يَنْكَسِفَانِ لِمَوْتِ أَحَدٍ وَلا لِحَيَاتِهِ، فَإِذَا رَأَيْتُمْ فَصَلُّوا وَادْعُوا اللَّهَ»﴾[51].

---

[44] سورة المائدة، الآية:41.

[45] سورة فاطر، الآية:34.

[46] سورة يوسف، الآية:84.

[47] إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، ج1، ص171.

[48] سورة يوسف، الآيات:84-86.

[49] سورة الأحقاف، الآية:13.

[50] البخاري، الصحيح، كتاب الجنائز، بَابُ قَوْلِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يُعَذَّبُ المَيِّتُ بِبَعْضِ بُكَاءِ أَهْلِهِ عَلَيْهِ» إِذَا كَانَ النَّوْحُ مِنْ سُنَّتِهِ "، ج2، ص79، حديث رقم1285.

[51] البخاري، الصحيح، أبواب الكسوف، باب الصلاة في كسوف الشمس، ج2، ص34، حديث رقم1043. مسلم بن الحجّاج، أبو الحسين القشيري النيسابوري، صحيح مسلم، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، (بيروت: دار إحياء التراث، د.ط، د.ت)، في الكسوف باب ذكر النداء بصلاة الكسوف الصلاة الجامعة، ج1، ص354، حديث رقم 915.



✓ لا بأس أن يحزن الإنسان لحادثة أليمة في حياته، كفقد قريب، أو ضياع رأس مال، أو حادث فقد فيها سيارة، ولكن يجب أن يعلم أن هذا ابتلاء من الله، وأنه يرفع له به الدرجات وليكن عزاؤه في حديث أَبِي سَعِيدٍ الخُدْرِيِّ، وَأَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حيث قَالَ: ﴿مَا يُصِيبُ المسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلاَ وَصَبٍ، وَلاَ هَمٍّ وَلاَ حُزْنٍ وَلاَ أَذًى وَلاَ غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ﴾[52]، ولا يجب أن يؤثر ذلك على سلوكات المؤمن واعتقاداته، فيقول ما لا يرضي الله، أو يتخلى عن واجباته في الأسرة أو العمل.

4. الرحمة:

الرحمة لغة: "هي الرِّقَة. وأما الرَاغِب فقال: الرَّحْمَة رِقَّة تَقْتَضِي الإحسان إِلَى المرْحُوم"[53].

"ومن أسماء اللّه تعالى (**الرحمن الرحيم**) وهما اسْمانِ مُشْتَقَّانِ من الرَّحْمة مثْل: نَدْمان ونَدِيم وهُما من أبْنِية المبالغة"[54]، "ورَحْمان أبْلَغ من رَحيم. والرَّحمان خاصٌّ للّه لا يُسمَّى به غيره ولا يُوصَف. وأما الرَّحيمُ يُوصفُ به غيرُ اللّه تعالى فيقال: رجلٌ رحيمٌ ولا يقال: رَحْمان"[55]، وفي التعريفات الرحمة هي: "إرادة إيصال الخير"[56]. وقال الحَرّالي: "الرَّحْمَة نِحْلَة ما يُوافِي المرْحُوم في ظَاهره وبَاطِنه، أَدْناه كَشْفُ الضُّرِّ وَكَفّ الأَذَى، وَأَعْلاه الاخْتِصَاص برَفْع الحِجاب"[57].

– ويقول عز وجل: ﴿**يَاأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ. قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ**﴾[58].

✓ يقول الكلبي في تفسير هذه الآيات: "﴿**مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ**﴾؛ يعني القرآن ﴿**وَشِفَآءٌ لِّمَا فِي الصدور**﴾ أي يشفي ما فيها من الجهل والشك ﴿**قُلْ بِفَضْلِ الله وَبِرَحْمَتِهِ فبذلك فَلْيَفْرَحُواْ**﴾ يتعلق بفضل بقوله: فليفرحوا، وكرر الباء في قوله فبذلك تأكيداً، والمعنى: الأمر أن يفرحوا بفضل الله وبرحمته لا بغيرهما، والفضل والرحمة عموم، وقد قيل: الفضل الإسلام، والرحمة"[59].

– عَنْ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ –رضي الله عنهما– قَالَ: ﴿أَرْسَلَتِ ابْنَةُ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم إِلَيْهِ: إِنَّ ابْنًا لِي قُبِضَ فَأْتِنَا، فَأَرْسَلَ يُقْرِئُ السَّلاَمَ وَيَقُولُ: «إِنَّ لِلَّهِ مَا أَخَذَ وَلَهُ مَا أَعْطَى وَكُلٌّ عِنْدَهُ بِأَجَلٍ مُسَمًّى، فَلْتَصْبِرْ وَلْتَحْتَسِبْ». فَأَرْسَلَتْ

---

[52] البخاري، الصحيح، أبواب المرضى، بَابُ مَا جَاءَ فِي كَفَّارَةِ المَرَضِ، ج7، ص114، حديث رقم5641.

[53] محمّد مرتضى الحسيني الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، تحقيق: علي هِلالي، (الكويت: مطبعة حكومة الكويت، ط2، 1987م)، ج32، ص 225.

[54] الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، ج32، ص 234. أبو السعادات المبارك بن محمد الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، ج2، ص 504.

[55] أبو السعادات المبارك بن محمد الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، ج2، ص 504.

[56] علي بن محمد بن علي الجرجاني، التعريفات، ص 146.

[57] محمّد مرتضى الحسيني الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، ج32، ص 226.

[58] سورة يونس، الآية: 57-58.

[59] الكلبي، أبي القاسم محمد بن أحمد بن جزي، التسهيل لعلوم التنزيل، (بيروت: دار الكتب العلمية، ط1، 1995م)، ج1، ص665.



إِلَيْهِ تُقْسِمُ عَلَيْهِ لَيَأْتِيَنَّهَا، فَقَامَ وَمَعَهُ سَعْدُ بْنُ عُبَادَةَ وَمَعَاذُ بْنُ جَبَلٍ وَأُبَيُّ بْنُ كَعْبٍ وَزَيْدُ بْنُ ثابِتٍ وَرِجَالٌ، فَرُفِعَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم الصَّبِيُّ وَنَفْسُهُ تَتَقَعْقَعُ كَأَنَّهَا شَنٌّ فَفَاضَتْ عَيْنَاهُ، فَقَالَ سَعْدٌ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا هَذَا؟ فَقَالَ: «هَذِهِ رَحْمَةٌ جَعَلَهَا اللَّهُ فِي قُلُوبِ عِبَادِهِ، وَإِنَّمَا يَرْحَمُ اللَّهُ مِنْ عِبَادِهِ الرُّحَمَاءَ»﴾[60].

✓ يقول مصطفي البغا: "(ابنة) هي زينب رضي الله عنها...(تتقعقع) تتحرك وتضطرب ويسمع لها صوت. (شن) السقاء البالي، (قول سعد: ما هذا) استفهام تعجب لما يعلم من سنة صبره ونهيه عن البكاء. (هذا رحمة) هذه الدمعة أثر رحمة وليست من الجزع وقلة الصبر"[61].

✓ قد يضطر الشخص أحيانا لترك بعض أعماله حال الضرورة رحمة بالمؤمنين، أو مِن أجل مَن هم في أَمَسّ الحاجة إليه.

– عَنْ أَنَسٍ –رضي الله عنه–: ﴿أَنَّ النَّبِيَّ – صلى الله عليه وسلم – لَمْ يَكُنْ يَدْخُلُ بَيْتًا بِالْمَدِينَةِ غَيْرَ بَيْتِ أُمِّ سُلَيْمٍ إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِ، فَقِيلَ لَهُ فَقَالَ: «إِنِّي أَرْحَمُهَا قُتِلَ أَخُوهَا مَعِي»﴾[62].

✓ تخصيص وقت معين لزيارة أولي الحاجة والاطمئنان عليهم من باب الرحمة.

– عَنْ أَبِيْ هُرَيْرَةَ –رضي الله عنه– قَالَ: ﴿قَدِمَ طُفَيْلُ بْنُ عَمْرٍو الدَّوْسِيُّ وَأَصْحَابُهُ عَلَى النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّ دَوْسًا عَصَتْ وَأَبَتْ فَادْعُ اللَّهَ عَلَيْهَا، فَقِيلَ: هَلَكَتْ دَوْسٌ، قَالَ: «اللَّهُمَّ اهْدِ دَوْسًا وَأْتِ بِهِمْ»﴾[63].

✓ الرحمة خلق فاضل لا بد للمؤمن أن يتحلى به في مكان عمله مع المسلمين ومع غير المسلمين، مع شتى الفئات والأعمار، مع مختلف المستويات، مع المسؤولين عنه، ومع من هو مسؤول عنهم.

5. الحسد والغيرة:

الحسد:

الحسد في اللغة: جاء في القاموس المحيط: "حَسَدَهُ الشيءَ، وعليه يَحْسِدُه ويَحْسُدُه حَسَداً وحُسوداً وحَسادَةً وحَسَّدَه: تَمَنَّى أن تَتَحَوَّلَ إليه نِعْمَتُه وفضيلَتُه أو يُسْلَبَهُما"[64]. وفي لسان العرب: "الحسد معروف حَسَدَه يَحْسِدُه ويَحْسُدُه حَسَداً

---

[60] البخاري، الصحيح، كتاب الجمعة، باب قول النبي صلى الله عليه وسلم يعذب الميت ببعض بكاء أهله عليه إذا كان النوح من سنته لقول الله تعالى {قوا أنفسكم وأهليكم نارا}، ج2، ص79، حديث رقم 1284.

[61] انظر، البخاري، الصحيح، كتاب الجمعة، باب قول النبي صلى الله عليه وسلم يعذب الميت ببعض بكاء أهله عليه إذا كان النوح من سنته لقول الله تعالى {قوا أنفسكم وأهليكم نارا}، ج2، ص79، حديث رقم1284.

[62] البخاري، الصحيح، كِتَابُ الجِهَادِ وَالسِّيَرِ، بَابُ فَضْلِ مَنْ جَهَّزَ غَازِيًا أَوْ خَلَفَهُ بِخَيْرٍ، ج4، ص27، حديث رقم2844.

[63] البخاري، الصحيح، كِتَابُ الجِهَادِ وَالسِّيَرِ، بَابُ الدُّعَاءِ لِلْمُشْرِكِينَ بِالهُدَى لِيَتَأَلَّفَهُمْ ، ج4، ص44، حديث رقم2937.

[64] الفيروز آبادي، القاموس المحيط، ج1، ص353 .



وحَسَّدَه إِذا تمنى أَن تتحول إِليه نعمته وفضيلته أَو يسلبهما هو"[65]. وجاء في مختار الصحاح: "الحَسَدُ أن تتمنى زوال نعمة المحسود"[66].

- قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ فِي يُوسُفَ وَإِخْوَتِهِ آيَاتٌ لِلسَّائِلِينَ (7) إِذْ قَالُوا لَيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَى أَبِينَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ (8) اقْتُلُوا يُوسُفَ أَوِ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ (9)﴾[67].

وفي النهاية ماكان من إخوته إلا أن قالوا: ﴿تَاللَّهِ لَقَدْ آثَرَكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ﴾[68]. معالجة يوسف للموفق بأخذ أخيه ﴿فَبَدَأَ بِأَوْعِيَتِهِمْ قَبْلَ وِعَاءِ أَخِيهِ ثُمَّ اسْتَخْرَجَهَا مِنْ وِعَاءِ أَخِيهِ﴾[69]. وذلك حتى يذكر إخوته بجرمهم الذي فعلوه معه، ويبين لهم أنه لن يعاملهم بنفس المكيال الذي كالوا له به.

- ✓ في بعض الأحيان لا بد من تنبيه المؤذي، والتبيان له أن لنا القدرة على الإنتقام، ولكن أخلاقنا وديننا تأبى أن تتركنا نفعل مالا يرضي الله.
- ✓ الحسد عاطفة سلبية قد تكون في أي شخص، لكن هناك من يطلق العنان لنفسه الحقود للسعي من أجل زوال نعمة الغير، وهناك من يدعو لغيره بالبركة والخير.

الغيرة:

الغيرة في اللغة: "الغَيْرة بالفتح المصدر من قولك غار الرجل على أَهْلِه قال ابن سيده وغار الرجل على امرأَته والمرأَة على بَعْلها تَغار غَيْرة وغَيْراً وغاراً وغِياراً"[70].

- عَنْ الْمُغِيرَةِ بْنِ شُعْبَةَ قَالَ: ﴿قَالَ سَعْدُ بْنُ عُبَادَةَ لَوْ رَأَيْتُ رَجُلًا مَعَ امْرَأَتِي لَضَرَبْتُهُ بِالسَّيْفِ غَيْرُ مُصْفِحٍ عَنْهُ. فَبَلَغَ ذَلِكَ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم فَقَالَ: أَتَعْجَبُونَ مِنْ غَيْرَةِ سَعْدٍ فَوَاللَّهِ لَأَنَا أَغْيَرُ مِنْهُ وَاللَّهُ أَغْيَرُ مِنِّي وَمِنْ أَجْلِ غَيْرَةِ اللَّهِ حَرَّمَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ...﴾[71].

---

[65] ابن منظور، لسان العرب، ج3، ص148.

[66] محمد بن أبي بكر بن عبدالقادر الرازي، مختار الصحاح، ج1، ص167.

[67] سورة يوسف، الآيات:7-9.

[68] سورة يوسف، الآية:91.

[69] سورة يوسف، الآية:76.

[70] انظر، ابن منظور، لسان العرب، ج5، ص43.

[71] البخاري، الصحيح،كتاب التوحيد، بَابُ قَوْلِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لاَ شَخْصَ أَغْيَرُ مِنَ اللَّهِ» وَقَالَ عُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو، عَنْ عَبْدِ المَلِكِ: «لاَ شَخْصَ أَغْيَرُ مِنَ اللَّهِ» ، ج9، ص123، حديث رقم7416. صحيح مسلم،كتاب الطلاق، باب انقضاء عدة المتوفى عنها زوجها، وغيرها بوضع الحمل، ج4، ص1826، حديث رقم1499.



✓ قال ابن حزم رحمه الله: "الغيرة خلق فاضل متركب من النجدة والعدل؛ لأن من عدل كره أن يتعدى إلى حرمة غيره، وأن يتعدى غيره إلى حرمته، ومن كانت النجدة طبعا له حدثت فيه عزة، ومن العزة تحدث الأنفة من الاهتضام"[72].

✓ وقال ابن القيم رحمه الله: "وغيرة العبد على محبوبه نوعان : غيرة ممدوحة يحبها الله, وغيرة مذمومة يكرهها الله، فالتي يحبها الله: أن يغار عند قيام الرِّيبة, والتي يكرهها: أن يغار من غيْرِ رِيبة"[73].إذن فالغيرة ليست فقط غيرة الرجل على زوجته أو العكس، بل أيضا هي الغيرة على محارم الله والدفاع عنها، وإقرار المعروف ونكران المنكر، ويقول ابن القيم أيضا: "ولهذا كان الديوث أخبث خلق الله والجنة عليه حرام وكذلك محلل الظلم والبغي لغيره ومزينه لغيره فانظر ما الذي حملت عليه قلة الغيرة وهذا يدلك على أن أصل الدين الغيرة ومن لا غيرة له لا دين"[74]

6. الحب:

الحب لغة: "الحُبُّ نَقِيضُ البُغْضِ...والحُبُّ الوِدادُ... قال عنترة:

ولقد نَزَلْتِ فلا تَظُنِّي غيرَه ... مِنِّي بِمَنْزِلةِ المُحَبِّ المُكْرَمِ"[75].

– قال تعالى: ﴿**لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَاعَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ**﴾[76].

وقوله: ﴿**عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَاعَنِتُّمْ**﴾ أي: يعز عليه الشيء الذي يعنت أمته ويشق عليها؛ وإن دل على شيء فإنما يدل على عظيم محبته صلى الله عليه وسلم لأمته وابتغاءه منجاتهم.

ونجد الذكاء الوجداني الوارد في الحب والمحبة بارزا بوضوح في أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم، فلم يكن يفتح العنان لعواطفة الحب دائما، ولم يكم يحجمها عند الضرورة؛ ومثال ذلك ما رَوَاهُ أَبُو سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رضي الله عنه حيث قال: ﴿إِنَّ نَاسًا مِنَ الأَنْصَارِ سَأَلُوا رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم فَأَعْطَاهُمْ، ثُمَّ سَأَلُوهُ فَأَعْطَاهُمْ، ثُمَّ سَأَلُوهُ فَأَعْطَاهُمْ، حَتَّى نَفِدَ مَا عِنْدَهُ فَقَالَ: «مَا يَكُونُ عِنْدِي مِنْ خَيْرٍ فَلَنْ أَدَّخِرَهُ عَنْكُمْ، وَمَنْ يَسْتَعْفِفْ يُعِفَّهُ اللَّهُ، وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللَّهُ، وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ»﴾[77].

---

[72]ابن حزم الظاهري، أبو محمد علي بن أحمد ،(ت 456م)، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، (بيروت: دار الآفاق الجديدة، د.ط، 1399هـ- 1979م)، ص55.

[73]ابن القيم، محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله، روضة المحبين ونزهة المشتاقين، (بيروت: دار الكتب العلمية، د.ط، 1412هـ- 1992م)، ص 296.

[74]ابن القيم، محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله، الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، بيروت (دار الكتب العلمية)، (دت)، (دط)، ص45.

[75]محمّد مرتضى الحسيني الزبيدي، تاج العروس، ج2، ص212- 213.

[76]سورة التوبة، الآية: 126.

[77]البخاري، الصحيح، كتاب الزكاة، باب الاستعفاف عن المسألة، ج2، ص122، حديث رقم1469.



✓ محبته صلى الله عليه وسلم للأنصار جعلته يعطيهم كل ما عنده من أمور الدنيا. فإن كان بمقدور المؤمن أن يعطي غيره فليعطه حتى يكفي حاجته إن استطاع، فإنّ في ذلك مجلبة للمحبة وتأليف بين القلوب.

– عنْ أَبِي هُرَيْرَةَ –رضي الله عنه– قَالَ: ك﴿انَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يُؤْتَى بِالتَّمْرِ عِنْدَ صِرَامِ النَّخْلِ، فَيَجِيءُ هَذَا بِتَمْرِهِ وَهَذَا مِنْ تَمْرِهِ حَتَّى يَصِيرَ عِنْدَهُ كَوْمًا مِنْ تَمْرٍ، فَجَعَلَ الْحَسَنُ وَالْحُسَيْنُ – رضي الله عنهما – يَلْعَبَانِ بِذَلِكَ التَّمْرِ، فَأَخَذَ أَحَدُهُمَا تَمْرَةً فَجَعَلَهَا فِي فِيهِ، فَنَظَرَ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم فَأَخْرَجَهَا مِنْ فِيهِ فَقَالَ: «أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ آلَ مُحَمَّدٍ – صلى الله عليه وسلم – لا يَأْكُلُونَ الصَّدَقَةَ»﴾[78].

– عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ –رضي الله عنه– قَالَ: ﴿حُلِبَتْ لِرَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم شَاةٌ دَاجِنٌ فِي دَارِي وَشِيبَ لَبَنُهَا بِمَاءٍ مِنَ الْبِئْرِ الَّتِي فِي دَارِي، فَأَعْطَى رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم الْقَدَحَ فَشَرِبَ مِنْهُ حَتَّى إِذَا نَزَعَ الْقَدَحَ مِنْ فِيهِ، وَعَلَى يَسَارِهِ أَبُو بَكْرٍ وَعَنْ يَمِينِهِ أَعْرَابِيٌّ، فَقَالَ عُمَرُ وَخَافَ أَنْ يُعْطِيَهُ الأَعْرَابِيَّ: أَعْطِ أَبَا بَكْرٍ يَا رَسُولَ اللَّهِ عِنْدَكَ، فَأَعْطَاهُ الأَعْرَابِيَّ الَّذِي عَلَى يَمِينِهِ ثُمَّ قَالَ: «الأَيْمَنَ فَالأَيْمَنَ»﴾[79].

✓ إن محبته صلى الله عليه وسلم لأحفاده لم تمنعه من إخراج التمرة من فم أحدهما رغم صغر سنه، ورغم فرط محبته لهم صلى الله عليه وسلم. كما أن محبته صلى الله عليه وسلم لأبي بكر وقربه منه لم يمنعه من تطبيق ما كان يأمر به أصحابَه في أمور التيامن. فلا بد على المسلم الحق أن لا يترك محبة ذوي القربى تطغى على ولائه لربه ولعمله وحفظ الأمانة، فكل الناس سواء في الأمور العامة.

المطلب الثالث: تطبيقات عملية

1. حاول أن تعطي ردة فعل مناسبة لما يصدر من تغير مزاج من حولك، فيكون غضبك في محله وابتسامتك في محلها وصمتك أيضا في محله ولا تبالغ في أي منها.
2. لا تجعل الأشخاص السلبيين يجعلونك تشعر أنك شخص سيئ مهما فعلوا.
3. مهما كانت حالتك النفسية حاول التبسم في وجه من تلقاه في مكان العمل "تبسمك في وجه أخيك صدقة"
4. شارك زملاءك في العمل فرحتهم إذا حصلوا على ترقية وأنت لم تحصل عليها، وادعوا لهم بالتوفيق والمزيد من النجاح، فهناك مَلَكٌ يقول لك "ولك بالمثل"، كما أن الدعاء للناس يزيل الحسد والحقد من القلب.
5. حاول أن تواسي زميلك في العمل إذا تحصلت على علاوة أو ترقية ولم يحصل عليها هو، وذكره أن الأمر بيد الله وحده وليست بحدة الذكاء أو بكثرة الاجتهاد بالرغم من أن تقديم الأسباب مطلوب.

---

[78] البخاري، الصحيح، كتاب الزكاة، باب أخذ صدقة التمر عند صرام النخل وهل يترك الصبي فيمس تمر الصدقة، ج2، ص126، حديث رقم 1485.

[79] البخاري، الصحيح، كتاب المساقاة، بَابٌ فِي الشُّرْبِ، وَمَنْ رَأَى صَدَقَةَ المَاءِ وَهِبَتَهُ وَوَصِيَّتَهُ جَائِزَةً، مَقْسُومًا كَانَ أَوْ غَيْرَ مَقْسُومٍ، ج3، ص110، حديث رقم2352.



6. لا تغير من المجهود الذي تبذله بسبب إساءة من مسؤولك، فعملك مسؤولية أمام الله قبل كل شيء.
7. لا تنقل مشاكلك العاطفية أو العائلية إلى مكان العمل فتبقى مكشرا مقطب الجبين أمام الجميع.
8. إذا أصبت بخيبة أمل في عملك؛ مهما أصابك من الهم أو الحزن أو الأسى حاول أن تسترجع أنفاسك بسرعة وتفكر بالحلول المناسبة التي تخرجك من مشكلتك أو تؤدي إلى حلول أفضل، ولا تنتظر إلى أن يعتدل مزاجك؟
9. حاول تسوية النزاعات بينك وبين أفراد العمل، أو بين أفراد العمل بعضهم مع بعض في حينها ولا تسوف ذلك بسبب تغير في مزاجك أو مدارات لأحد، أو ربما تفاديها قبل أن تبدأ؛ ليبقى فريق العمل قوي ومتماسك من خلال الاستفادة من التنوع العاطفي للفريق.
10. حاول أن تحافظ على هدوئك عندما يدخل إلى مكان عملك شخص غاضب أو منفعل، بل حاول أن تخفف عنه وتعرف السبب الذي أدى به إلى هذه الحالة ومعالجتها حسب الحاجة؟
11. في حال كونك منبسطا وسعيدا لا تبادر بتقديم وعود لا تستطيع الوفاء بها أو قد تسبب لك بعض المتاعب في المستقبل، كما لا تتنازل عن مبادئ متعارفة وتبدي تسهيلات في مكان العمل.
12. تجنب التسويف. الثقة في النفس. التركيز على الهدف.
13. إذا كانت زيارة أصدقائك أو أقاربك لك في مكان العمل تؤثر على عملك، فكن شجاعا في حسم الأمر، فمحبة الآخرين لا تفرض عليك إهمال عملك. وكذلك الأمر في الرد على الهاتف أو الرسائل الخاصة.
14. حاول أن لا تتجاهل ما تبديه ملامح وجه الآخرين حال الغضب أو الإحراج أو غير ذلك، وحاول أن تجد حلا للأمر الذي أدى بهم إلى ذلك.
15. حَسِّن علاقتك مع الله تتحسن علاقتك بالآخرين.

الخاتمة: وتحوي أهم النتائج والتوصيات

أولا: نتائج البحث

1. القرآن الكريم والسنة النبوية وكُتب السلف؛ مصادر خصبة للحصول على تأصيل علمي محكم للذكاء الوجداني.
2. أولُ نتيجة عملية هي ضرورة استحضار مرضاة الله عما سيصدر منا من ردود أفعال وتصرفات.
3. للذكاء الوجداني من الأهمية بمكان في الحياة العملية والإدارية، من خلال إدارته للانفعالات وتحفيز الناس على فعل الخير، وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وإدارة العلاقات الاجتماعية، وكل ما سبق له أثر كبير في فاعلية المسلم في حياته الاجتماعية و دافعيته نحو النجاح والإبداع في مختلف معاملاته.
4. الذكاء الوجداني من النظرة الإسلامية يسعى إلى تحقيق العبودية لله وحده، كما يهتم بالحياة الأبدية قبل الحياة الفانية، وبالمصالح العامة قبل الخاصة، وهذا يجعل الفرد مخلصا في عمله متفانيا في تقديم الأفضل.



ثانيا: توصيات البحث

1. يوصي الطالب الباحثين والمهتمين بهذا المجال بتخصيص مزيد من الوقت والمجهود من أجل من البحث والتنقيب، بغرض تأصيل علمي دقيق لكل عاطفة وانفعال على حدى من القرآن والسنة وكتب سلف الأمة، وكتب المختصين في علم النفس للخروج بمنهج متكامل عن كيفية التصرف مع انفعالاتنا.
2. البحث في مجال الذكاء الوجداني يحتاج إلى فريق عمل متكامل، وبعدة تخصصات، مثل علم النفس وعلم الاجتماع، وعلوم القرآن والحديث، واللغة، من أجل فهم عميق واستنباط دقيق.
3. يوصي الباحث بإنشاء دورات تكوينية لمختلف فئات فريق العمل من مسؤولين وعمال، وتوعيتهم بكيفية ضبط مشاعرهم في مختلف التغيرات الداخلية والخارجية من أجل راحة نفسية أكبر، وانتاج أفضل.
4. وكتوصية مكررة؛ يقترح الباحث تعيين الذكاء الوجداني كمادة تدرس في الجامعات وفي مختلف التخصصات لتمكين الطلبة والمؤطرين من معرفة عواطفهم وعواطف غيرهم لإدراكها وحسن التصرف معها.

قائمة المصادر والمراجع:

القرآن الكريم

إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، تحقيق: مجمع اللغة العربية، (الاسكندرية: دار الدعوة للنشر، د.ط، د.ت).

ابن القيم، محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله، الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، بيروت (دار الكتب العلمية)، (دت)، (دط).

ابن القيم، محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله، روضة المحبين ونزهة المشتاقين، (بيروت: دار الكتب العلمية، د.ط، 1412هـ- 1992م).

ابن حجر، أبو الفضل أحمد بن علي العسقلاني. 1379هـ، فتح الباري شرح صحيح البخاري، تصحيح وتحقيق: عبد العزيز بن عبد الله بن باز، (بيروت: دار المعرفة، د.ط، د.ت).

ابن حزم الظاهري، أبو محمد علي بن أحمد ،(ت 456م)، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، (بيروت: دار الآفاق الجديدة، د.ط، 1399هـ- 1979م).

ابن منظور، محمد بن مكرم الأفريقي المصري، لسان العرب، (بيروت: دار صادر،ط1، د.ت).

أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريا، معجم مقاييس اللغة، تحقيق: عبد السلام محمد هارون، (الأردن: دار الفكر، د. ط، 1979م).

أبو السعادات المبارك بن محمد الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، تحقيق: طاهر أحمد الزاوى ومحمود محمد

البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله الجعفي، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه، تحقيق: مصطفى ديب البغا، (بيروت: دار ابن كثير، اليمامة، ط3، 1407ه/1987م).

دانييل، جولمان، الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلى الجبايلي، (الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، د.ط، أكتوبر2000م).

الرازي، محمد بن أبي بكر بن عبدالقادر ، مختار الصحاح، تحقيق: محمود خاطر، (بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، ط ج، 1995م).

الشنقيطي، محمد الأمين بن محمد المختار الجكني، أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن، (جدة: دار علم الفوائد للنشر، د. ط، د. ت).

الطبري، محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الآملي أبو جعفر، جامع البيان في تأويل القرآن، تحقيق: أحمد محمد شاكر، (القاهرة: مؤسسة الرسالة، ط1، 2000م).

فؤاد أبو حطب ومحمد سيف الدين، معجم علم النفس والتربية، (مصر: المطابع الأميرية، د.ط، 1984).

الكفومي، أبو البقاء أيوب بن موسى الحسيني، معجم في المصطلحات والفروق اللغوية، تحقيق: عدنان درويش، محمد المصري (بيروت: مؤسسة الرسالة، 1419هـ-1998م).



الكلبي، أبي القاسم محمد بن أحمد بن جزي، التسهيل لعلوم التنزيل، (بيروت: دار الكتب العلمية، ط1، 1995م).

لطفي الشربيني، معجم مصطلحات الطب النفسي، (الكويت: مكرز تعريب العلوم الصحية، د ط ، د.ت).

محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي، مختار الصحاح، تحقيق: محمود خاطر، ط ج، 1995م).

محمد بن يعقوب الفيروز آبادي، القاموس المحيط، (بيروت: دار الفكر، د. ط، 1983م).

محمّد مرتضى الحسيني الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، تحقيق: علي هِلالي، (الكويت: مطبعة حكومة الكويت، ط2، 1987م).

مسلم بن الحجّاج، أبو الحسين القشيري النيسابوري، صحيح مسلم، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، (بيروت: دار إحياء التراث، د.ط، د.ت).

المراجع الأجنبية:

Cherniss Cary and Goleman Daniel, **The Emotionally Intelligent Workplace**, San Francisco, USA, Jossey-Bass, 1st edition.

Gerald Matthews, Moshe Zeidner, and Richard D. Roberts**, Emotional Intelligence Science and Myth**, A Bradford Book The MIT Press Cambridge, Massachusetts London, England.

Goleman Daniel, **Emotional Intelligence**, New York: Bantam Books.

Goleman Daniel, **Working with Emotional Intelligence,** New York, Bantam Books.

Jeanne Segal and Jaelline Jaffe, **Author of *Raising Your Emotional Intelligence* and *Language* of Emotional Intelligence**. New York Chicago San Francisco Lisbon London Madrid Mexico City Milan New Delhi San Juan Seoul Singapore Sydney Toronto.

Moshe Zeidner, Gerald Matthews, and Richard D. Roberts, **What we know about emotional intelligence, How It Affects Learning, Work, Relationships, and Our Mental Health**.

Peter Salovey & Jack Mayer. **Emotional development and emotional Intelligence**, BasicBooks, A Subsidiary of Perseus Books.

Salovey and Caruso**, The Emotionally Intelligent Manager,** San Francisco, USA, Jossey-Bass, 1st edition.

Tim Sparrow and Amanda Knight. **Applied EI (The Importance of Attitudes in Developing Emotional Intelligence)**. 2006 John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester,West Sussex PO19 8SQ, England.

الشبكة العنكبوتية

موقع، **بارون**، < http://reuvenbaron.org/wp/?page_id=14>، آخر تعديل، يوم: 2014/04/12م.

موقع، **lifehack**، <http://www.lifehack.org/articles/communication/emotional-intelligence-why-important.html>، آخر تعديل يوم: 2014/04/18م.

